

# כישורי חיים

## תכנית ליבה לכיתה א'

מותאמת לבתי הספר במגזר הממלכתי-דתי

הסתגלות לכיתה א'

התוכנית הותאמה לממ"ד ע"י:

מרים בן ישר, שרה טוויל והרב איתן לוי

## תכנית ליבה לכיתות א'

	משימות חיים
<p>הסתגלות לכיתה א'</p>	<p>מצבי חיים אופייניים לשלב ההתפתחות</p>
<p><u>היכרות עם עצמי במעבר ובשינוי (רגשות מחשבות, התנהגות תפקיד ומגדר)</u></p> <p>זיהוי תחושות, רגשות ומחשבות במעבר לכיתה א'.</p> <p>היכרות עם המרחב האישי ועם המרחב המשותף.</p> <p>הצגת עצמי – הייחודי והשונה ביני לבין אחרים.</p> <p>הכרת העצמי בתפקידים השונים.</p>	<p>זהות עצמית (הכרת העצמי: גופי, רגשותיי, מחשבותיי התנהגותי )</p> <p>משמעות, זהות מגדרית, זהות מינית, זהות (תרבותית)</p>
<p><u>הכוונה עצמית במצב חדש</u></p> <p>זיהוי ושיום רגשות שלי ושל אחרים.</p> <p>חוקים, גבולות זכויות –התנהלות בתוך מסגרת.</p> <p><u>פתרון בעיות</u></p> <p>פתרון בעיות בכוחות עצמי, פתרון בעיות בסיוע מבוגר.</p> <p>כיצד מבקשים עזרה.</p>	<p>ויסות רגשי והכוונה עצמית</p>
<p><u>חברות</u></p> <p>הכרת חברים חדשים</p> <p><u>המשפחה שלי</u></p>	<p>כשירות במעגלים משפחה, קבוצת הגיל, חברות, בין-אישית שונים:</p>

	<b>משימות חיים</b>
<p>תקשורת בין-אישית במשפחה:            בילוי משותף עם המשפחה.            מילים אהובות ומילים שנואות, מילים מעליבות ומילים מעודדות.            משפחות שונות.</p>	<p><b>אינטימיות, זוגיות, אהבה</b></p>
<p><u>למידה</u>            למידה של דברים חדשים.            התמודדות עם קושי.</p>	<p><b>תפקודי למידה,            משחק            עבודה</b></p>
<p><u>התמודדות במצבי הצקה-אלימות</u>            פתרון סכסוכים ללא אלימות.    <u>מפגש עם זרים</u>              "שוקולד"</p>	<p><b>התמודדות במצבי סיכון,            לחץ ומשבר</b></p>